

運動・スポーツは「一人で」行うと回答した割合が最も高く（「週1日以上」77.9%、「週1未満」57.2%）、「週1日以上」でその傾向が顕著であった。次いで「仲間や友人」（「週1日以上」30.3%）、「週1日未満」36.4%）、「家族」（「週1日以上」16.3%、「週1日未満」27.9%）となり、週1日未満は他者と行う割合が週1日以上よりも高い。

「実施頻度別」にみた運動・スポーツの実施形態として、「週1日以上」「週1日未満」とともに、健康づくりのため一人で散歩やウォーキングを行うスタイルが一般的である傾向にあった。それに加えて、「週1日未満」は他者との交流を目的に、山、川、海などの自然にも出かけてレジャー等に親しむ傾向があった。

## 8. 運動・スポーツの実施者と非実施者の特徴 ~ 運動・スポーツ非実施者における運動実施希望の有無による比較 ~

非実施者のうち、今後の運動・スポーツについて、「実施希望あり」と「実施希望なし」の2グループに分けて比較を行った。

性別をみると、「実施希望あり」は「女性」(66.0%)、「実施希望なし」は「男性」(57.1%)の割合が高い。年代別では、「実施希望あり」と「実施希望なし」を比較すると、40歳代以上では「実施希望あり」の割合が高く、30歳代以下では、「実施希望なし」の割合が高い傾向となった。

スポーツへの感じ方は、いずれも「好きではない」と回答した割合が最も高く（「実施希望なし」80.0%、「実施希望あり」53.5%）、「実施希望なし」が26.5ポイント上回った。スポーツの実施状況について、「不満」（やや不満含む）と回答した割合は、「実施希望あり」(75.7%)が「実施希望なし」(60.9%)よりも高い。運動不足を「感じている（やや感じている含む）」割合はいずれも高く（「実施希望あり」96.3%、「実施希望なし」67.7%）、特に「実施希望あり」が運動不足をより強く感じていることが示された。

運動・スポーツを行わなかった理由は、いずれも1位「運動・スポーツが好きではない」（「実施希望あり」37.2%、「実施希望なし」57.7%）、2位「仕事や家事が忙しいから」（「実施希望あり」30.0%、「実施希望なし」19.3%）、3位「お金がかかるから」（「実施希望あり」16.0%、「実施希望なし」7.5%）となった。特に「実施希望なし」は、好きではないことに理由が集中した。

横浜市内のスポーツ情報の入手先は、「特にない」と回答した割合が高く（「実施希望あり」67.4%、「実施希望なし」88.5%）、運動・スポーツに関する情報が届いていないことが示された。

非実施の中でも、「実施希望あり」は、運動・スポーツを今後行う意図を持っていることから、条件が整えば運動・スポーツの実施に結びつく可能性がある。運動・スポーツを行わなかった理由の上位に「忙しさ」や「お金がかかる」が挙がった点に着目すると、今後希望する種目（1位「ウォーキング」、2位「散歩」、3位「ラジオ体操などの健康体操・美容体操・ストレッチ」）は費用をかけず手軽に実施できることが一つの特徴である。まとまった時間が確保できなくとも、日常の仕事や家事のすき間の時間に行なうことも可能なことから、意識の変化や取り組み方の工夫を促すことで、実施につながるかもしれない。

一方「実施希望なし」は、そもそも運動・スポーツを求めておらず、個人に働きかけるだけでは実施につながらない可能性が高い。就労層（自営業・フリーランスを除く）の割合が56.0%であることから、企業・団体単位で勤務時間や福利厚生の一環として従業員・職員にアプローチすることも有効かもしれない。

## III おわりに

今回の調査では、「する」「見る」「ささえる」スポーツの中でも、「する」スポーツを中心とした調査を行い、運動・スポーツの実施者と非実施者の特徴等について分析を行った。実施者と非実施者では、運動・スポーツへの意識や取り組み方が異なることが示され、スポーツ実施率の向上を目指して、対象に合わせたアプローチを考えることが引き続き求められる。

また、パラリンピックの国内開催を控え、障害者スポーツへの関心が高まる中、障害のある方のスポーツ環境を整えるための基礎資料とするため、実態を調査した。スポーツを習慣的に行っている層がいる一方で、体力がない等のスポーツ実施の障壁を感じている層もいることから、個々の体力レベルに応じて気軽に楽しめる種目の開発や実施機会の提供等を進める必要がある。

## IV 報告書について

報告書では、単純集計の他、性別、年代別、区別のクロス集計結果等も掲載しています。報告書(PDF)は、横浜市体育協会ホームページにて公開しております。※なお、報告書は横浜市市民情報センターでの閲覧も可能です。ロードデータの希望その他、詳細は下記連絡先またはホームページをご覧ください。

## 公益財団法人 横浜市体育協会

〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル内  
電話/045-640-0016(経営企画部) FAX/045-640-0021(代表)



公益財団法人横浜市体育協会は、横浜市民の体育・スポーツを振興し、もって横浜市民の健全な心身の発達と明るく豊かな市民生活の形成に寄与することを目的に活動している団体です。  
各種目の市民大会・マスターズ大会の開催、子どもの体力向上事業・高齢者の介護予防事業の開催、市内スポーツ施設の運営、教室事業の開催など、幅広くスポーツ振興事業を実施しています。

<http://www2.yspc.or.jp/ysa/>

# 平成30年度 横浜市民スポーツ意識調査報告書 概要版

本調査は、横浜市民の成人の方を対象に、スポーツに関する実施状況やご意見・ご要望等をお聞きし、今後のスポーツ振興に役立てることを目的として、平成19年度から毎年実施しているものです。平成30年度は、障害のある方を対象とした調査も実施しました。

この概要版は、報告書の内容から主なものを抜粋してまとめたものです。

## I 調査概要

- 目的 横浜市民のスポーツに対するニーズや行動・意識を調査し、スポーツ振興事業の現状と課題を考察する
- 対象者 (1) 横浜市に居住する満20歳以上の調査機関(株式会社クロス・マーケティング)の登録者(モニタ)の男女個人2,196人  
(2) 横浜市に居住する満20歳以上で本人もしくは同居の家族に障害のある調査機関(同上)登録者(モニタ)の男女個人267人
- 対象者抽出方法 (1) 性別、年齢、居住区の構成比率を基にモニタの中から有意抽出法により抽出  
(2) モニタの中から有意抽出法により抽出
- 調査方法 インターネットによるアンケート調査
- 調査協力 公立大学法人横浜市立大学データサイエンス学部
- 調査期間 (1) 平成30年10月13日～10月18日 (2) 平成30年11月23日～11月27日
- 回収状況 (1) 有効回答数：2,196件 (2) 有効回答数：262件

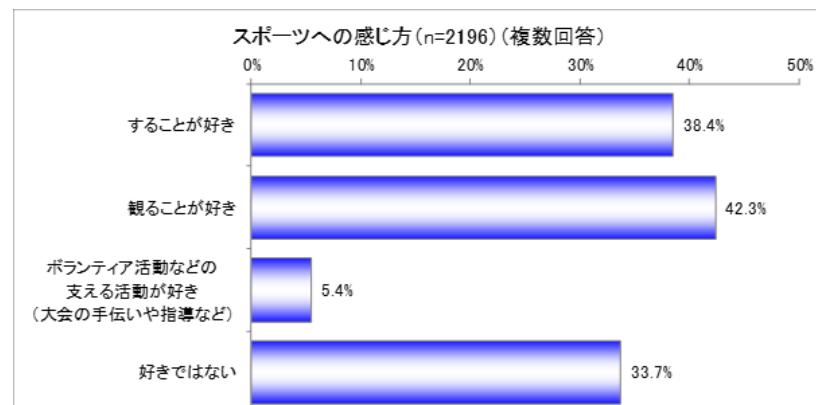
## II 結果概要

### 1. 運動・スポーツや健康への意識

右図のとおり、スポーツ（する・見る・ささえる）への感じ方は、「観ることが好き」(42.3%)が最も高く、「することが好き」(38.4%)、「支える活動が好き」(5.4%)と続いた。「好きではない」は33.7%となった。

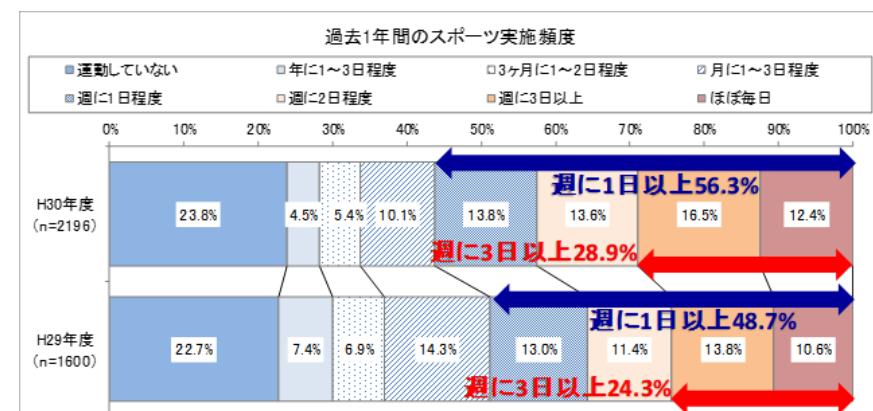
スポーツ実施状況への満足度は、52.4%が不満（やや不満含む）と回答し、満足（やや満足を含む）と回答した47.7%を上回った。

運動不足だと感じている（やや感じている含む）割合は75.9%、現在の健康状態について健康だと感じている（やや感じている含む）と回答した割合は58.1%となった。



### 2. 「する」スポーツ ~スポーツ実施率・スポーツ実施状況~

右図のとおり、過去1年間の運動・スポーツ実施率は76.2%（29年度調査の77.3%より1.1ポイント減）となった。実施頻度では、「週に1日以上」の実施率は56.3%（29年度調査の48.7%より7.6ポイント増）、「週に3日以上」の実施率が28.9%（29年度調査の24.3%より4.6ポイント増）となった。横浜市スポーツ推進計画の目標（週1回以上のスポーツ実施率が65%程度、週3回以上のスポーツ実施率が30%程度となること）にはそれぞれ8.7ポイント、1.1ポイント及ばなかった。



1年間に行った運動・スポーツは、1位「ウォーキング」(43.4%)、2位「散歩（ペットの散歩も含む）」(40.3%)となり、3位「ラジオ体操などの健康体操・美容体操・ストレッチ」(15.8%)以下を大きく引き離した。実施種目として散歩やウォーキングが高い傾向は29年度調査と同様であった。

運動・スポーツを行った理由は、「健康・体力の維持、増進」(70.8%)が1位となり、2位「気分転換、ストレス解消」(36.8%)、3位「運動不足を感じるから」(36.6%)より30ポイント以上高い。一方で、運動・スポーツを行わなかった（週1日以上実施できなかった）理由は、「仕事や家事が忙しいから」(38.6%)が最も高く、「運動・スポーツが好きではないから」(29.6%)、「お金がかかるから」(12.9%)と続いた。

運動・スポーツを行った場所、時間帯、相手についても調査を行った。場所は「道路」(45.1%)の利用率が高く、次いで「自宅」(32.8%)、「公園や空き地、広場」(27.5%)となった。スポーツ施設の利用は、公共施設が22.0%（4位）、民間施設が20.5%（5位）となった。行う時間帯は「平日の12時～17時」(33.5%)、「土日祝日の12時～17時」(28.9%)が上位となり、午後の時間帯が選ばれる傾向にあった。運動スポーツは「一人で」行うと回答した割合が72.5%と最も高く、次いで「仲間や友人」(31.9%)、「家族」(19.3%)となった。

「する」スポーツの傾向として、個人的に実施できるウォーキングや散歩を、健康づくりのために取り組んでいる層が多いことが伺える。

### 3. 「みる」スポーツ～スポーツ観戦率～

過去1年間の会場観戦率は、31.7%となった。横浜市スポーツ推進計画の目標（トップアスリートが参加するスポーツ大会やプロスポーツを間近で観戦した市民の割合が50%以上となること）には及ばなかったが、29年度調査の29.3%と比較すると2.4ポイント増加した。

観戦種目は、1位「野球・ソフトボール」(14.4%)、2位「マラソン（駅伝も含む）」(9.2%)、3位「サッカー・フットサル」(6.1%)となった。上位3種目の傾向は29年度調査と同様であった。

### 4. 「ささえる」スポーツ～ボランティア実施率～

過去1年間に実施したスポーツボランティア活動の実施率は7.2%となった。横浜市スポーツ推進計画の目標（スポーツボランティアを行ったことがある市民の割合が10%以上となること）には及ばなかったが、29年度調査の6.6%より0.6ポイント増加した。

### 5. 障害のある方のスポーツ実施状況

右図のとおり、過去1年間に行ったスポーツ・レクリエーション実施率は54.2%であった。「週に1日以上」の実施率は38.5%となり、横浜市スポーツ推進計画の目標（週1回以上のスポーツ実施率が40%程度となること）には1.5ポイント及ばなかった。

実施種目は、1位「散歩」(34.4%)、2位「ウォーキング」(26.7%)となり、3位「水泳・水中歩行・アクアエクササイズ・海水浴」(6.1%)と続いた。

実施理由は1位「健康・体力の維持、増進」(71.1%)が高く、2位「気分転換・ストレス解消」(39.4%)、3位「運動不足を感じるから」(24.6%)と続いた。

スポーツ・レクリエーションを実施する際の障壁は、48.1%が「特ない」と回答した。障壁としては、

「体力がない」(18.3%)、「金銭的な余裕がない」(15.3%)が上位となった。本調査の対象者において、障壁の程度は軽度(62.2%)の割合が比較的高いため、スポーツ・レクリエーション実施の妨げを感じることが少なく、実施に結びついた可能性がある。

### 6. 運動・スポーツの実施者と非実施者の特徴～運動・スポーツの実施者と非実施者の比較～

過去1年間に1回以上運動・スポーツを行った「実施者」と行っていない「非実施者」の2グループに分けて比較を行った。実施者の内訳は男性(50.3%)と女性(49.7%)とほぼ半数であり、70歳以上(24.1%)が最も高い。非実施者の内訳は、

女性(53.1%)が男性(46.9%)よりも高く、40歳代(25.3%)が最も高い。

右図のとおり、スポーツへの感じ方について、「することが好き」（実施者48.5%、非実施者6.3%）、「観ることが好き」（実施者47.3%、非実施者26.6%）、「支える活動が好き」（実施者6.7%、非実施者1.4%）となり、実施者は非実施者と比べ、運動・スポーツが好きと回答した割合が高い。一方、非実施者は「好きではない」と回答した割合が実施者よりも高い（実施者22.9%、非実施者68.3%）。

運動不足を感じている（やや感じている含む）割合は、実施者(74.5%)、非実施(80.3%)のいずれも高く、実施状況に関わらず有する認識であることが示された。健康だと感じている（やや感じている含む）割合は、実施者(62.2%)が非実施者(44.7%)よりも17.5ポイント高い。

子どもに実施させたい運動・スポーツを尋ねたところ、「特ない」と回答した割合が実施者で19.8%であったのに対し、非実施者では62.9%に上った。本人のスポーツ実施状況が、子どものスポーツ実施へも影響する可能性が示された。

市内のスポーツ情報の入手先について、実施者は59.2%が何らかの媒体を選択している一方で、非実施者は79.2%が「特ない」と回答した。

### 7. 運動・スポーツの実施者と非実施者の特徴～運動・スポーツの実施者における実施頻度別の比較～

実施者のうち、実施頻度が「週1日以上」と「週1日未満」との2グループに分けて比較を行った。

「週1日以上」と「週1日未満」を比較すると、50歳代以上では「週1日以上」が高く、40歳代以下では「週1日未満」の割合が高い傾向となった。就労状況について、特に「週1日未満」は就労層(64.4%)が非就労層(34.8%)を大きく上回った。

「することが好き」と回答した割合（「週1日以上」51.1%、「週1日未満」41.1%）は週1日以上が10ポイント高く、「好きではない」と回答した割合（「週1日以上」20.8%、「週1日未満」28.8%）は、「週1日未満」が8ポイント高い。実施状況の満足度について、「週1日以上」は「満足（やや満足含む）」と回答した割合は59.2%となり、「週1日未満」(33.2%)より26ポイント高い。

運動不足だと感じている（やや感じている含む）割合は、「週1日以上」68.2%、「週1日未満」92.1%となった。実施状況に関わらず運動不足と感じている割合は高く、実施頻度が少なくなることで、その傾向がより強まることが示された。

過去1年間に行った運動・スポーツは、「週1日以上」「週1日未満」とともに、「ウォーキング」と「散歩」が上位2位となった。また「週1日未満」は、「釣り」、「スキー・スノーボードなどの雪上スポーツ」、「キャンプ・野外活動」、「海水浴」等レジャー系の種目が「週1日以上」よりも多く上位に入った。

右図のとおり、運動・スポーツを行った理由は、1位「健康・体力の維持、増進」（「週1日以上」78.9%、「週1日未満」48.0%）となり、特に「週1日以上」では健康志向が高いことが示された。次いで2位「運動不足を感じるから」（「週1日以上」37.4%、「週1日未満」34.2%）、3位「気分転換・ストレス解消」（「週1日以上」36.2%、「週1日未満」38.2%）となった。「週1日以上」は「老化防止・介護予防」が高く（「週1日以上」18.3%、「週1日未満」4.2%）、「週1日未満」は「友人・仲間との交流」（「週1日以上」13.3%、「週1日未満」19.1%）、「家族とのふれあい」（「週1日以上」5.6%、「週1日未満」13.2%）の割合が高いことが特徴的であった。

運動・スポーツを行った場所は、「道路」（「週1日以上」48.5%、「週1日未満」35.4%）の利用率が最も高い。「週1日未満」は、「山、川、海などの自然」が「週1日以上」よりも高いことが特徴的であった（「週1日以上」14.8%、「週1日未満」22.9%）。

運動・スポーツを行う時間帯は、「週1日以上」は「平日の12時～17時」(36.5%)が最も高く、上位5位のうち3つが平日となった。一方、「週1日未満」は「土日祝日の12時～17時」(35.9%)が最も高く、上位5位のうち3つが土日祝日となった。

